Conserva de Arndanos Rojos de Julie

Sirve: 12 Porciones

Esta deliciosa y sencilla receta de Conserva de Arándanos rojos es una gran alternativa a la salsa de arándanos. Es más saludable que la salsa tradicional, con más frutas y vegetales y la mitad del azúcar. El producto final tiene un gran sabor dulce-picante, y puede ser un maravilloso acompañante del pavo horneado, pollo o cerdo. O para algo diferente, sírvalo con yogur bajo en grasa – Julie, CNPP Nutricionista

Ingredientes

12 onzas arándanos rojos frescos enteros
1 taza agua
1 jugo de una naranja
1/2 taza azúcar
1 manzana tipo “Granny Smith” (picada)
1 cebolla pequeña (picada)
1/4 cucharadita vinagre de sidra de manzana
1/4 cucharadita hojuelas de pimiento rojo
1/4 cucharadita “garam masala” (mezcla de especias asiáticas)
1/2 taza nueces picadas

Preparación

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	90	
Grasa total	3 g	5%
Proteinas	1 g	
Carbohidrato	15 g	5%
Fibra dietetica	2 g	8%
Grasa saturada	0 g	0%
Sodio	2 mg	0%

MiPlato Grupos de Alimentos	
Frutas	1/4 taza

1. Combine todos los ingredientes en una olla y ponga a hervir.
2. Cubra la olla con la tapadera y bájele el fuego.
3. Cocínela a fuego lento por unos 30 minutos revolviendo ocasionalmente.
4. Retire la olla del fuego y deje que la conserva se enfríe un poco.
5. Colóquela en la refrigeradora para que se enfríe completamente.
   Center for Nutrition Policy and Promotion